

Barashada xogta buuxda ee sonkoroowga



XAQUUQDAADA MARKA AAD TAHAY QOF SONKOROOW QABA

Shabkada caymiska caafimaadka ee waajibka ah ayaa bixinaaya qarashaadka talo bixinta ee kalkaalisada ama dhakhtarka cuntadu ku siiyo haddii uu amro dhakhtarkaagu. Isla shardigaas ayaa qabanaaya daryeelka cagaha iyo qalabka la socoshada xaaladaada ama cirbada ee aad u baahan tahay (xog kasoo baxday Association Valaisanne du Diabète [Ururka Sonkoroowga ee Valais] - xog Xariirka ee hoose).



QAAR KAMID AH TALADA FUDUD

- Ururka Sonkoroowgu wuxuu ku siinayaa tusmo (oo ku qoran dukumiintigaan) taaloo ku xasuusinaysa qaybaha aasaasiga ah ee maarynta saxda ah ee sonkoroowgaaga.
- Waxaan kugu boorinaynaa inaad guriga ku haysato si aad mar kasta u akhrido, maadaama sonkoroowga la xameeyo uu kuu sahlayo inaad nolol tayo wanaagsan hesho inta aad ku jirto hawl maalmeedkaaga.



DHIBAATOYINKA SONKOROOWGA

Sidee ayaan iskaga ilaalin karaa?

Sonkoroowgu waa xanuun aan daawo lahayn, mararka qaarna ah xanuun aamusn oo aad qabayso muddo aad u dheer.

- Haddii aad fiiro gaar ah u yeelan waydo sonkoroowgaaga waxay keeni kartaa dhibaatooyin sida dhibaatooyinka wadnaha, dhibaatooyinka kalyaha oo keenaaya in kalyahaagu u baahdaan in la dhaqo, aragaaga oo daciifa, luminta dareemaha qaybaha hoose jirka, dhaawacyo aan bogsoonayn, khatarta ah in xubnaha lagaa jaro, iwm.
- La tasho dhakhtarkaaga halmar ama labo jeer sanadkii. Wuxuu kugu xiri karaa khabarada kale haddii aad u baahan tahay xog, cabiro gaar ah, ama daryeel.



Action Diabète ayaa ku siinaysa aalada DiabApp

- Wuxuu wuxuu ka dhigayaa isdhexgalka khabarada caafimaadka mid fudud
- Waxay u sahlayaa bukaanka inay helaan warbixinno iyo xog hufnaan leh.

Association VS du Diabète
(Ururka Sonkoroowga ee Valais)
027 322 99 72
info@avsd.ch | avsd.ch

Diabetes Oberwallis
027 946 24 52
info@diabetesoberwallis.ch
diabetesoberwallis.ch

Beratungszentren Xarunta Talo Bixinta

Brig - Bahnhofstrasse 6
Visp - Kantonsstrasse 4
Sierre - Notre Dame des Marais 1
Sion - Rue de Condémines 16
Martigny - Av. de la Gare 19
Collombey - Ch. du Verger 3



TUSMO MUHIIM AH

sonkoroow ma qabtaa? Xog intee dhan ayaad haysataa?

Nolol wanaagsan oo lagula noolaado sonkoroowga



Action Diabète
Aktion Diabetes
Valais - Wallis

TUSMO MUHIIM AH

Sadexda Tiir ee Maaraynta Sonkoroowga

HOOSAYNTA SONKORTA DHIIGA



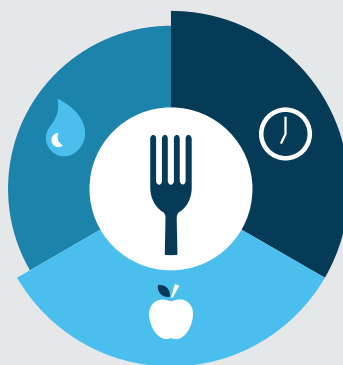
DAAWADA

Yoolka

Waan aqaanaa sonkoroowgayga si aan u maareeyo si wanaagsan heerarka sonkorta dhiigayga.

Maalin kasta

- Waxaan cunaa daawadayda iyo/ama cirbadayda insulin-ta.
- Waxaan la socdaa heerarka sonkorta dhiigayga.
- Waan aqaanaa heerarka saxda ah ee maaraynta maalin kasta ee saraynta iyo



CUNTADA

Yoolka

Waxaan cunaa cuntooyin buuxinaaya baahiyahayga si waafaqsan jadwalka joogtada ah.

Maalin kasta

- Waxaan diyaarsadaa cunto kaladuwan oo isku dheeli-tiran.
- Waan iska ilaaliyaa cunista cuntooyinka fud-fudud ee badan.
- Waan iska ilaaliyaa cabitaannada sonkorta badan, anoo biyaha ka door bida iskana yaree khamriga.



NADAAFADA IYO DHAQDHAQAAQA

Yoolka

Waxaan samaystaa dabeecado caafimaad leh wxaana iska ilaaliyaa dhibaatooyinka.

Maalin kasta

- Marka aan doonaayo, waxaan hubiyaa xaalada cagahayga.
- Waxaan ka qaybgalaa jimicsiga jirka oo aan dareemaayo inaan samayn karo (wuxuu kor u qaadaa faya-qabka wuxuuna maareeyaa sonkorta dhiiga).